භාවනාව 2

නිදිමත, අලසබව සහ භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"දූරං ගමං ඒක චරං
අසරීරං ගුහාසයං
යේ චිත්තං සඤ්ඤ මෙස්සන්ති
මොක්ඛන්ති මාර බන්ධනා තීති"

පූජනීය මහ සංඝරත්නය ප්‍රධාන මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. අන්තර්ජාලය ඔස්සේ අප හා සම්බන්ධ වෙන ඒ සැදැහැවත් පිරිස වගේම බෝලන්කන්ද තපෝ අරණට නිරන්තරයෙන්ම තමන්ගේ දායකත්වය දක්වන මේ පින්වත් පිරිසත් බොහොම ගෞරවයෙන් යුතුව පිළිගන්නවා.

සැදැහැවතුනි, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කේන්ද්‍රගත කර ගනිමින් භාවනා වැඩසටහන් මාලාවක් පැවැත්වීමේ අවශ්‍යතාවය බොහෝ දෙනෙකුගේ යෝජනාවක් වෙච්ච හින්දා, කලින් වතාවේ තිබුනු වැඩසටහන ටිකක් නව්‍ය ස්වරූපයකින් පවත්වන්නට අපි උත්සාහවන්ත වුනා. කල්පනා කළා. ඒ අයුරින් අපක්ෂපාතී නිරීක්ෂණය මාතෘකාව යටතේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව, කොටස් වශයෙන්, විස්තර සහිතව ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන්ම, භාවනාවල් සිදු කර ගනිමින්ම සිදු කරන දෙවන භාවනා වැඩසටහන තමයි අද මේ යෙදිල තියෙන්නෙ. අද දවසේ මාතෘකාව නිදිමත, අලස ගතිය සහ, භාවනාව.

සාමාන්‍යයෙන් අපි බණක් අහනකොට හෝ වේවා භාවනාවක් කරනකොට හෝ වේවා පළවෙනියෙන්ම අපි ගාවට එන නීවරණය මොකක්ද? ගොඩක් වෙලාවට ඔය කියන නිදිමත තමයි අංක එකටම එන්නෙ. ඒක එක්තරා විදියකට මට එක හාමුදුරු කෙනෙක් විහිළුවටත් කිවුවා, පංච නීවරණ පහ නිකං එක ඉරකට ලිවුවොත් එහෙම කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ උඩම තියෙන්නෙ. ඊළඟට උද්ධච්ච කුක්කුච්ච විචිකිච්ඡා. ඒ විදියට ප්‍රධාන පෙළේ බලපෑමක් තියන නීවරණයක් මේක.

කෙසේ හෝ වේවා පින්වතුනි ඔය කියන නීවරණය, නැත්නම් ඔය කියන කාරණාව, භාවනාව තුල කොච්චරක්, නැත්නම් මේ ධර්ම මාර්ගය පුරුදු කිරීම තුල කොච්චරක් අපේ ජීවිතයට සම්බන්ධද කියනව නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙනම සූත්‍ර දේශනා පවා කරල තියනවා ඔය කියන මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන්. ඒ තරමටම මේ කියන කාරණේ අපේ ජීවිතේට ගොඩක් බලපෑමක් එල්ල කරන බවකුයි එතකොට ඒ කියන දේවල්වලින් කියවෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ අතින් බලනකොට පින්වතුනි අපි ගොඩක් වෙලාවට නිදිමතක් හැදෙනවා නම් කරන දේ තමා අපේ ඉරියව්ව මාරු කරන්න යනවා, විශේෂයෙන්ම කියනව නම් භාවනාව නතර කරල දානව. ඒක වෙන්නෙත් ඇත්තටම කියනව නම් අපිට ඔය කියන නිදිමත ආවා හෝ පැමිණියා හෝ තියනවා හෝ කියල දැනුනොත් තමයි. අපිටත් හොරා නිදිමත ඇවිල්ල තිබුනොත් එහෙම, කරන්න දෙයක් නැහැ.

එතකොට මේ වගේ ස්වභාවයකට අපිව පත් වෙන්නෙ, යටපත් වෙන්නෙ මොකක් හින්දද කියන කාරණේ අපි චුට්ටක් සලකා බැලුවොත් එහෙම පින්වතුනි, භාවනාවක් කරන්න හෝ බණක් අහන්න කියන දේකට අපි සම්බන්ධ වෙනකොට, ඒ වගේ කාරණේකට අපිව යොමු වෙන්නේ ඇත්තම කියනව නම් සාමාන්‍ය ජීවිතේ බොහෝමයක් විදිහේ කටයුතු කාරණා කරන අතරෙයි. ඒ වගේ දහසකුත් එකක් කටයුතු කාරණා කරන අතරේ, දාහෙන් එකක් කියල කියන්න පුළුවන් බණ අහන එකත් භාවනා කරන එකත්. දාහෙන් පන්සියයක් නෙවෙයි මේ, දාහෙන් එකක්.

එතකොට සාමාන්‍ය ජීවිතය තුල අපි කරන බොහෝමයක් කටයුතු තියෙන්නේ හිත දුවවන ස්වභාවයකට නම්, හිත දුවවනවයි කියල කියන්නේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී අපිට ඇහෙන් රූප බලන්න වෙනව නිතර නිතර. කනට ශබ්ද අහන්න වෙනව නිතර නිතර. ඒ අහනව විතරක් නෙවෙයි ඒ අරමුණු ඔස්සේ අපිට යන්නත් වෙනව. ඒ අරමුණු ඔස්සේ අපිට හඹාගෙන යන්න වෙනව. ඒ අරමුණු ඔස්සේ අපිට පැලපදියම් වෙලා ඉන්නත් වෙනව. ඉතින් මේ වගේ කටයුතු කාරණා කරන අතරේ තමයි අපි භාවනාවක් කරන්න හෝ බණ අහන්න කියල වාඩි වෙන්නෙ.

අන්න ඒ වෙලාවෙදි පින්වතුනි හිතට අර පුරුදු විදිහේ ගමන, හිතට පුරුදු විදිහේ ඒ තියන විලාසය, ඒ තියන ස්වභාවය හිතට නැති වෙලා යනව. මොකද්ද හිතට පුරුදු විලාසය? පැන පැන, පැන පැන යන එක. තැන තැන, තැන තැන තියන එක. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාථාවකින්ම දේශනා කරන්නේ,

"දූරං ගමං ඒක චරං
අසරීරං ගුහාසයං
යේ චිත්තං සඤ්ඤ මෙස්සන්ති
මොක්ඛන්ති මාර බන්ධනා තීති"

මේ හිත කියන දේ බොහොම දුර ගමනක් යන එකක්. බොහෝම දුර ගමනක් යන එකක් වගේම තනිව හැසිරෙන එකක්. මේ හිත තනිවයි හැසිරෙන්නේ, තනිවයි තියෙන්නේ වගේම බොහොම දුර ගමනක් යනව. ඒකෙ තේරුම සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී පවා අපිට එක විදියකට හෝ එක ස්වභාවයකට එහෙම රැඳෙන්නට, පැවතෙන්නට තියන අවස්ථාව බොහෝම අඩුයි. බොහොම අල්පයි.

ඉතින් ඒක හින්දා ඒ කියන වටපිටාව එක්ක ජීවත් වෙච්ච අපි, ඒ කියන වටපිටාව සමඟින් ජීවත් වෙච්ච අපි, භාවනාවකට යන්න වුනාම හිතට ඒ ලැබිච්ච ඒ දුවන ස්වභාවයන් ටික, ඊළඟට දුවන්න පුළුවන් ස්වභාවයන් ටික, අරමුණු ඔස්සේ හඹාගෙන යන්න පුළුවන් ස්වභාවයන් ටික නැති වෙලා යනව. කොහොමද නැති වෙන්නේ?

භාවනාවේදී අපි මොකද කරන්නේ ඇස් දෙක පියාගන්නව. මේකෙ තේරුම අපි දැකපු ලස්සන ලස්සන හරි අමනාප ඇති වෙන හරි මොනව හරි කමක් නෑ රූප ටික බලන්න තියන අවස්ථාව නැති වෙලා යනව. සද්ද බද්දත් අහන එකට අපි එච්චර කැමැත්තක් දක්වන්නෙ නැහැ. ඒක හින්දා ඒ සද්ද ඔස්සේත් අරමුණු අරගෙන යන්න හිතට තිබ්බ්ච අවස්ථාව වැහිල යනව, මඟ ඇරිල යනව, ඉඩ ඇහිරිල යනව. ඊළඟට ශරීරය තුල තියන වේදනාවල්. අපි ඇත්තටම සාමාන්‍ය ජීවිතේදි නම් ඒ වේදනාවල් මඟ හරින්න, බැහැර කරල දාන්න, අයින් කරල දාන්නයි උත්සාහ කරන්නේ. ඉතින් භාවනාවෙදි ඔය දේ මතු වෙන්න වුනාම ගොඩක් වෙලාවට ප්‍රකට වෙන්නෙ ඔය දේ විතරක් වෙන්නත් පුළුවන්.

කෙසේ හෝ වේවා ඒ විදිහේ ස්වභාවයක් තියන අපේ හිතට ඇත්තටම කියනව නම් පවතින්න පුළුවන්, එක අරමුණක් එක්ක ඉන්න පුළුවන් තත්පර කිහිපයක් විතරයි. සාමාන්‍ය ජීවිතේදී පවා පින්වතුනි ඔය ඇත්තො හොඳට මතක් කරල බලන්න, රූපයක් දිහා අපි බලාගෙන ඉන්නවා නම් ඒ දේ දිහා අපිට බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් ස්වභාවයෙ තියෙන්නෙ තත්පර කිහිපයක් විතරයි. ඊට පස්සෙ අපිට අපේ ඒ බලන අරමුණ වෙනස් කරගන්න ඕන, මාරු කරගන්න ඕන. නැත්නම් ඒක හරි ඒකාකාර වෙනව. ඒකාකාර වුනාම අපිට ඒක තුල තියන රසයක් තේරෙන්නෙ නැති වෙලා යනව. එපා වෙනව.

ඉතින් භාවනාව තුලදී මේ ඒකාකාර හැඩයක් තියන ශරීරයක් පේන්න පටන් ගත්තහම, ඒකාකාර හැඩයක් තියන හුස්මක් අපි කියමුකො දකින්න වුනාම, තත්පර කිහිපයක් අපේ හිත ඕක දිහා බලාගෙන ඉදියි. අපේ අවධානය ඕක දිහා බලාගෙන ඉදියි, ප්‍රශ්ණයක් නැහැ. නමුත් ඒ තත්පර කිහිපයෙන් පස්සේ එයාට ඒ දේ කරන එක එපා වෙලා යනව. ඒ දේ කරන එක නතර වෙලා යනව. ඔන්න ඔය වගේ අවස්ථාවකදී තමයි නින්ද කියන දේ ඉක්මණටම එන්න පටන් ගන්නෙ.

අපේ හිතේ සාමාන්‍යයෙන් තියන ස්වභාවය තමයි, ඒකාකාර විදියට යම්කිසි කාරණාවක් එක්ක රැඳෙන්න වුනාම නීරස වෙනවා නම්, ඒ නීරස වීමත් එක්කම ඊළඟට තියෙන්නේ අරමුණු අරගන්නෙ නැතුව ඉන්න ස්වභාවයකුයි. අරමුණක් අරගන්නෙ නැතුව ඉන්නවා කියල කියන්නේ ඒ වෙලාවට තමයි අපි නිදා ගන්නවා කියල කියන්නෙ. ඒ වෙලාවට අරමුණු නෑනෙ. අපිට සද්ද ඇහෙනවද කියල එච්චර දන්නෙ නෑ, රූප පේන්නෙ නෑ කොහොමටවත්ම. ඉතින් අපි හොඳටම නිදි.

කෙසේ හෝ වේවා එක තැනක ඔය විදියට තියනවා නම්, එක තැනක තියාගන්න පුළුවන් හිත කියල කියන්නේ දීර්ඝ කාලයක් තුල හිතේ තැන්පත්කමක් නැතුව දැනුවත්භාවයක් නැතුව තියන හිතක් නම් ඒ හිත අලසකමට යන්න තියන ඉඩකඩ වැඩියි. අලස වෙන්න තියන ඉඩකඩ වැඩියි. අන්න ඒක හින්ද පින්වතුනි, අපි ඉගෙන ගන්න ඕන භාවනාව තුලදී ඔන්න ඔය මනසේ තියන ඔය දිශා ආනතිය, ඔය වැඩපිළිවෙල හොඳට හඳුනාගන්න ඕන. මොකද්ද හඳුනා ගන්න ඕන එක?

මනසට එක මොහොතක රැඳෙන්න පුළුවන් එක අරමුණක එක කාරණාවක තත්පර කිහිපයක් විතරයි. තත්පර කිහිපයක් විතරයි. සාමාන්‍ය මනසක රැඳෙන්න පුළුවන් ප්‍රමාණය, කාලය තත්පර කිහිපයක් විතරයි. අපි බලාපොරොත්තු වුනාට භාවනාව තුලදී පැයක්ම ආනාපානය බලනවා හෝ පැයක්ම පර්යංකයේ හෙල්ලෙන්නෙ නැතුව

ඉන්නවා කියල, කරන්න අමාරුයි. ඊට පස්සෙ ඒක එපාවෙන එක තමයි සාමාන්‍යයෙන් ගොඩක් වෙලාවට සිද්ධ වෙන දේ.

ඒක හින්ද අපි භාවනාවෙදි භාවිතා කරන්න ඕන පින්වතුනි, සාමාන්‍ය ජීවිතේ අපි අපේ හිත දිවෙච්චා නම් ඒ විදිහේ ආකාරයකටම එක්තරා මට්ටමකින් අපේ හිතට ගමනක් හදල දෙන්න, ක්‍රියාකාරීත්වයක් හදල දෙන්න, යම්කිසි වූ ජවයක් හදල දෙන්න උත්සාහ කරන්න ඕන. එහෙම වුනොත් විතරක් භාවනාවේදී හිතට අලසකමක් එන්නෙ නෑ. අලසකමක් ආවෙ නැත්නම් නිදිමතකට යන්නෙ නෑ. ඔන්න ඕක තමයි සාමාන්‍යයෙන්ම තියන සරලම උපායමාර්ගය.

ඒ හැරෙන්න පින්වතුනි අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මොග්ගල්ලයාණන් වහන්සේට දේශනා කරන සූත්‍රයක ඔය ආලෝක සංඥාව ඇති කර ගන්න කියලත් කතාවක්. සමහර ඇත්තො දෑස විවර කරන එකකුත් කරනව. ඒකත් හොඳයි නරක නෑ. ඉරියව්ව මාරු කරන්නත් පුළුවන්. ඒකත් හොඳයි නරක නැහැ.

කොහොම නමුත් භාවනාවක් කරගෙන යනකොට දෑස පියාගෙන ඉන්න වෙලාවක අපිට හිතේ විවෘතභාවය ඇති කරගන්න නැත්නම් මේ කරන භාවනාව තුල යම්කිසි කාලයක් හෝ ඉදිරියට, දීර්ඝ විදියට කටයුත්ත කරගෙන යන්න අපිට කරන්න පුළුවන් හොඳම දේ තමයි, හිත හොඳට හඳුනාගෙන, හිතේ තියන සාමාන්‍ය ස්වභාවය මෙන්න මේකයි කියල හොඳින් හඳුනාගෙන, ඒ ස්වභාවයට අනුව අපි අපේ හිත පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හසුරුවන්න පටන් ගන්න එක. භාවනාව තුලදී හිත හසුරුවන්න පටන් ගන්න ඕන අපේ හිත අකුසලයකට යන්නෙ නැති ස්වභාවයක, නැත්නම් අකුසලයක පවතින්නෙ නැති වූ ස්වභාවයක, නැත්නම් ඒ වගේ ප්‍රමාණයක, ප්‍රදේශයක තියලා අපි පුළුවන් තරමක් හිතට ගමන් කරන්නට හෝ හිතට ඔබ මොබ යන්නට පාර හදල දෙන්නට ඕන.

අන්න එහෙම ස්වභාවයක් කරගන්න පුළුවන්කමක් තියනවා නම් පින්වතුනි, භාවනාව තුල අලස ගතියට යන එක, අලසබවට යන එක නතර වෙන්න පටන් ගන්නව. ඒ අලසභාවයට යන එක නතර වුනාට පස්සෙ නිදිමතට යන එක නතර කර ගන්න අපිට පුළුවන්කමක් තියනව. එහෙම නැතිනම් වෙන්නෙ මොකද්ද? භාවනාව පටන් ගත්තා හෝ බණක් අහන්න පටන් ගත්තා, බොහොම ඉක්මණට නිදා ගන්නව.

සමහරක් වෙලාවට අපේ කට්ටිය භාවිතා කරනව ඒක උප්පරවැට්ටියක් හැටියටත්. බණ අහන්නෙ නිදා ගන්න ඕන වුනාම. අර පොතක් කියවනව නිදා ගන්න ඕන වුනාම. ආන් ඒ වගේ තමයි. ඇත්තම කතාව කියනව නම් මං ඒ කාලෙ භාවනා කලෙත් නිදාගන්න ඕන වුනාම තමයි. වැඩ කරපු කාලෙ නින්ද යන්නෙ නැතිකොට ටිකක් භාවනා කලා, එතකොට විගහට නින්ද යනවනෙ. ඒක හින්ද ඉක්මණට නිදා ගත්තා. ඒකෙ ප්‍රශ්නෙ ආවෙ පස්සෙ තමා. ඒක ඉතින් පසුකාලීනව තමයි බලන්න වුනේ.

කෙසේ නමුත් අද දවසේදී මම ඔය ඇත්තොන්ට කියන්න යන්නෙ, කතාබහ කරන්න යන්නෙ, නිදිමත සහ අලස ගතිය කියන දේ භාවනාවට කොච්චරද බලපාන්නෙ? කොහොමද බලපාන්නෙ? කියන කාරණාවයි. ඉතින් ඒ කාරණාව අතරින් බලනකොට පින්වතුනි මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා දේශනා කරපු කාරණාවක් වගේම මේ

දෙයින් අපිට බැහැර වෙන්න පුළුවන්කමක් තියනවා. ඒ බැහැර වෙන්න පුළුවන්කම තියෙන්නෙ කොහොමද?

අපේ හිතේ නිමිත්ත හොඳින් හඳුනාගැනීම මතයි. හිතේ ස්වභාවය මොකද්ද දුවන එක නම්, ඒ හිත ඒ දුවන්නෙ ඇයි? දුවන්න ඕන හින්ද. හිත දුවන්නෙ මොකටද? දුවන්න ඕන හින්ද. හිතට දුවන්න ඕන නැත්නම් හිත නොදුවා ඉන්නව. දුවන එක නතර වෙනව. මේ දුවන්නෙ දුවන්න ඕන හින්ද. ඒක හින්දා භාවනාව තුලදි පවා අපි උත්සුක වෙන්න ඕන පින්වතුනි, හිතට ඒ දුවන විදිහේ අරමුණු ටිකක් දෙන්න.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අරගෙන බලන්න ඔය ඇත්තෝ, බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය දේශනා කරන සමහර සමහර කොටස් තියනව කාරණා මහ බර ගාණක් තියන ඒව. විශේෂයෙන් අසුභය ගැන බලන්නකො. මේ ශරීරය කෑලි කෑලිවලට ගලවනව. කොටස් කොටස් වලට ගලවනව. තිස් ගණන් වලට ගලවනව. එතකොට මේ එකක නවතින්න නෙවෙයි අපිට කියල දෙන්නෙ. මේ පොදුවේ තියන තනි ශරීරයක් දිහා, එක එක රූපයක් දිහා, ද්‍රව්‍ය හැටියට තියන දෙයක් දිහා නිකං ඔහේ බලන් ඉන්න නෙවෙයි අපිට මේ උගන්වන්නේ. මේක තුල තියන, වෙන වෙනම තියන සංඝටකයන් ටික චුට්ට චුට්ට, චුට්ට චුට්ට හඳුනා ගන්නටයි, අළුතෙන් අළුතෙන් දේවල් හඳුනා ගන්නටයි මේ අපිව යොමු කරන්නෙ.

ඒකෙන් කියවෙන්නෙ පින්වතුනි අපේ හිත දුවනවා නම් ඒ හිතට දුවන්න දෙන්න ඕන කියන එකයි. මේක බලෙන් නතර කරන්න ගියොත් එහෙම, මං මේ අත්දැකීමෙන් කියන්නේ ඒක අසාර්ථක වෑයමක්. ඒ හිත ඊළඟට අපිව තලා පෙලා දානකොට ඒ වෙලාවේදී අපිට ඒ දේ පාලනය කරගන්න බැරි තත්වයක් තියෙන්න පුළුවන්.

ඊට වඩා තියන හොඳම උපක්‍රමය තමයි, සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී අපි අරමුණු ගන්න අය හැටියට, අරමුණුත් එක්ක ඉන්න අය හැටියට, ඒ අරමුණුත් එක්ක ඇලෙන ගැටෙන එහෙම අය හැටියට, හඳුනාගත යුතුයි එහෙම නම් මාගේ භාවනාව තුල මේ වකවානුවේදී හිතට ඕනකම තියෙන්නෙ දුවන්න නම් දුවන්න දෙන්න ඕන. ඕක නතර කරන්න ගියාම තමයි හිත අලසකමට පත් වෙන්නේ. ඒකාකාර වෙන්නේ. එක සීමාවක කොටු කරන්න ගියාම අන්න එතනයි මෙතන ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ.

ඉතින් ඔන්න ඔය කියන කාරණාව අපි හොඳින් හඳුනා ගත්තා නම්, මනාකොට තේරුම් ගත්තා නම්, භාවනාව තුලදී අපිට ඒකාකාර දෙයක් හැටියට මේ භාවනාව නොතේරේවී. ඒ භාවනාව තුල තියන සංඝටක, නැත්නම් දැනෙන සංඝටකවල විවිධ විවිධ විවිධ අවස්ථා අපි දකින්නට උත්සාහවත් වේවි. මෙන්න මේ අවධියකින් තමයි පින්වතුනි සිහියේ උපරිමස්ථයට යන සම්පජානන කියන නුවණ අපිට ඇති වෙන්නෙ.

උදාහරණයක් හැටියට යම්කිසි කෙනෙක්ට පුළුවන්කම තියෙන්නෙ හුදෙක් හුස්ම දිහා විතරක් බලාගෙන ඉන්න නම්, හුස්ම වාර හතරක් පහක් දිහා බලාගෙන ඉඳීවි උපරිම. ඊට පස්සෙ නිදා ගන්නව. ආයෙ දෙකක් නෑ ඒකෙ. ඒක තමයි සාමාන්‍ය ස්වභාවය. ඒ මොකද? හුදෙක් හුස්ම දිහා විතරක් බලන හින්ද. නමුත් දැන් තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන හැටියට, අපිට ආලෝක සංඥාවක් ඇති කර ගත්ත වෙනව මේ හිතේ අලසකම නැති කරගන්න. හිත දකින දේ ඒකාකාර වුනාම හිත අලස වෙනවා. ඒ

අලසකම නැති කරගන්න අපි විශේෂයෙන් දකින්න පටන් ගන්න ඕන. ඊළඟට කොහොමද කරන්නේ?

ඒ දකින හුස්මේ අපි පුළුවන් තරම් ග්‍රහණය කර ගන්න යනවා මේ හුස්මේ මුල කොහොමද? මැද කොහොමද? අග කොහොමද? ආදී වශයෙන්. මේ හුස්ම රස්නයද? සීතලද? තදද? ගොරෝසුද? සුමටද? මෘදුද? සැහැල්ලුද? ඒ හුස්ම කොහෙන්ද පටන් ගන්නෙ? කොහෙන්ද අපිට තේරෙන්නෙ? කොහෙන්ද තේරෙන්නෙ නැත්තෙ? එන හුස්ම කොහොමද? යන හුස්ම කොහොමද? එන හුස්මේ ස්වභාවය කොහොමද? යන හුස්මේ ස්වභාවය කොහොමද? ආදී වශයෙන් අපිට මේක අස්සෙ තියන අළුත් අළුත්, අළුත් අළුත් සංඝටක හොයාගෙන යන්න පුළුවන්කමක් තියනව.

මේ ඉන්නෙ භාවනාව ඇතුලෙ. මේ ඉන්නෙ සතිපට්ඨානය ඇතුලෙ. මේ ඉන්නෙ අලසකමේ කෙළවෙයි. මේ ඉන්නෙ සිහිය ඇතුලෙ. මේ ඉන්නෙ හිත විවෘත කර ගැනීම තුලයි. හිත ප්‍රභාෂ්වර කරගැනීම තුලයි.

ඒ විදියට හිත විවෘත කරගන්න විවෘත කරගන්න, ප්‍රභාෂ්වර කර ගන්න අපිට පුළුවන්කමක් හම්බ වෙනව පින්වතුනි ඔය කියන අලසකමෙන් නිදහස් වෙන්න. අලසකමෙන් නිදහස් වෙනව නම් භාවනාව තුලදී නිදිමතෙන් නිදහස් වෙනවා. ඒ කියන නීවරණයෙන් අපිව අයින් වෙලා යනවා. සුවදායක විදිහේ බොහෝම දැනුවත්කමක් තිබ්බව භාවනා වාරයක් සිදු කරගන්නට පුළුවන්කමක් ඔය ඇත්තන්ට හම්බ වෙනවා.

එතකොට මේ කටයුත්ත කරන්න මූලිකවම තියන බාධකයක් ගැන තමයි අද මම කියන්න උත්සාහ කලේ. මාතෘකාව වුනේ මොකද්ද? නිදිමත, අලස ගතිය සහ භාවනාව. ඉතින් ඔය කියන කාරණාවල් ටික ටිකක් හිතල බලල, අද දවසේදී අපි දැන් ඊළඟට කරන්න යන මේ භාවනාවත් මේ එන සතිය තුලදි පුළුවන් තරමක් පුරුදු කරන්න ඕන. අපි වැඩි වෙලාවක් භාවනාව කරන්නෙත් නෑ. විනාඩි පහළොවක් විස්සක් විතරයි කරන්නෙ. ඒ වගේ කාලයක් දවසකට මිඩංගු කරලා පුළුවාන් තරම් ප්‍රමාණයක් ඒ වගේ භාවනාවක් සිදු කරන්න ඔය ඇත්තන්ට පුළුවන්කම හම්බ වේවි කියල විශ්වාස කරනව පින්වතුනි සිහිය තුල තවදුරටත් කිමිදෙන්නට.

භාවනාවේදී නින්ද කියන නීවරණය ඇති වෙනවා නම් ඒ නීවරණයෙන් නිදහස් වෙන්නට ඔය ඇත්තන්ට ක්‍රමයක් හම්බ වේවි. ඉඩක් හම්බ වේවි. පහසුවක් හම්බ වේවි. එය එසේම වේවා කියල බලාපොරොත්තු වෙනවා.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි